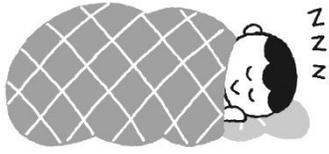


保健通信

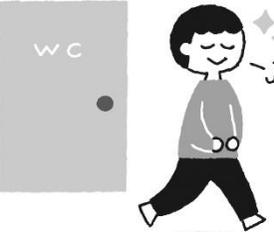
2020.5 発行 第0号(休校特別号)
大阪府立長野高等学校 保健部

長野高等学校の生徒の皆さん、お久しぶりです。1年生の皆さんには4月3日の心臓検診でお会いしたきり、2、3年生の皆さんには今年度は一度も会えていない方が多数ですね。今年度の保健室は常駐の養護教諭が3人います。休校明けには検診や健康の相談などでもよろしくお願ひしますね。保健室の利用に関しては休校明けに改めてお伝えしたいと思います。

毎日の積み重ねが大事...生活リズム

- ◎十分な休養(睡眠)

- ◎栄養バランスのよい食事

- ◎適度な運動

- ◎定期的な排便


連日、新型コロナウイルス感染症のニュースが続きますが、暦上では初夏になります。

夏のように暑い日があったり、肌寒い日があったり、気温の変化が激しい時期でもあり、体調を崩しやすい日々です。

外出が自粛される中、なかなか健康的に過ごすのは意識しないと難しいかもしれません。

人間の体内時計は25時間であるため、朝に日の光を当ててリセットさせないと生活リズムがずれてしまいます。夜は決まった時間に布団に入り、その後はスマホの光を目に入れないようにしてください。



しばらく通常授業は難しいですが、今しかできないこともたくさんあります。体育祭の応援団の衣装を考えたり、長編の小説を読んだり、シックスパックを目指してみたり、おしゃれなマスクを作ってみたり……。

おうちで出来る“やりたいこと”を探しながら、有意義に過ごしてくださいね。



今年度の健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の定期健康診断の日程は現時点で決まっていません。

体調不良が続く場合や疾患を管理している人で状態が悪化している場合などは、個別にかかりつけ医に相談したり、病院受診するようにしてください。

5月27日(水)に予定していた心臓2次検診も延期となりました。日程が決まりましたら、改めて連絡します。

○2、3年生の皆さんへ

保健調査票の該当学年の欄を休校中の登校日に記入してもらいます。昨年度と緊急連絡先や身体状況などに変更がある場合は赤ペンなどで修正できるように準備してください。

※体調が良くない時は無理せず自宅で休養してください。

今週から分散登校が始まりましたが、日々の健康観察と感染症対策は徹底して行ってください。体調が少しでもおかしいな、と思ったときは、無理せず自宅で様子を見ましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

人間は 1時間で どれくらい 顔に 触れているのでしょうか???

厚労省のホームページ上に載っていた研究についてお伝えします。オーストラリアの大学の医学生を対象にした研究です。研究内容は、1時間にどれくらい顔に触れるかビデオで撮影し、どの場所をどれくらい触っていたか分析したものです。

結果は、26人の学生がそれぞれ1時間に平均**23回**（中央値は29回）顔に触れました。
内訳は下図の通りです。



感染予防のために手洗いが必要な理由がよく分かったのではないのでしょうか。また、マスクをすることで、鼻と口の粘膜に直接触れないようにすることもできます。

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

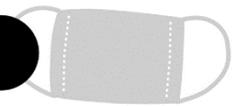
病気の人へのケアをした時



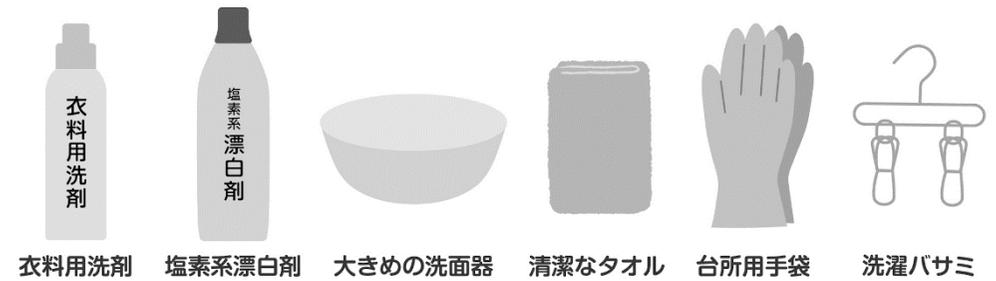
外にあるものに触った時



布マスクの洗い方



使うもの



- 洗面器に水と衣料用洗剤を入れ、混ぜて溶かす
- マスクを入れて10分待つ
- 10分後に軽く押し洗いする
- 洗剤を捨て、新しい水をためてすすぐ
- 充分すすげたら水気を切る
- 手袋をはめ、塩素系漂白剤を用意する
- 水と漂白剤を入れる (水1Lに対し漂白剤15ml程)
- マスクをひたし10分待つ (10分つけおき)
- 漂白剤がしっかり落ちるよう洗面器に水をためてたっぷりの水ですすぎ、さらにもう1度水をためてすすぐ (2回すすぐ)
- マスクをタオルに挟んで、たたいて水気を取る
- 形を整えて日陰で乾かす

- 1日1回の洗濯がおすすめ
- ただし汚れたらその都度洗う
- マスクが洗濯で縮んでも品質に影響無し

画像元：普通人／まるまる@fsjohnjohn さん